

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27>

Ірина ЧЕРЕЗОВА

кандидатка психологічних наук, доцентка,
Бердянський державний педагогічний університет

irina.cherezova69@gmail.com

ORCID: 0000-0001-6155-6297

Ольга ФРОЛОВА

кандидатка психологічних наук, доцентка,
Бердянський державний педагогічний університет

art_divosvit@ukr.net

ORCID: 0000-0002-8942-7419

Наталія СЕРДЮК

кандидатка психологічних наук, доцентка,
Бердянський державний педагогічний університет

serdyuknata85@gmail.com

ORCID: 0000-0002-8395-674X

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. *Мета статті* – аналіз та дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни.

Установлено, що умови сьогодення створюють складні виклики для психічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти. Разом із тим психічне благополуччя визначається якістю життя, здатністю до адаптації у стресових ситуаціях та відновлення особистісного потенціалу. **Методологія** дослідження ґрунтується на аналітичному методі через аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та експериментальному методі через проведення дослідження психоемоційного стану викладачів закладів вищої освіти в умовах війни.

Зазначено, що шляхи збереження ментального здоров'я включають у себе підтримку соціальних зв'язків, розвиток стресостійкості, використання методів саморегуляції та позитивних стратегій мислення.

Наукова новизна полягає у тому, що, використовуючи метод аналізу наукових джерел та результати моніторингового дослідження, вивчено важливі психологічні аспекти ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти, такі як стрес, моральний стан, рівень виснаження. Установлено, що для збереження ментального здоров'я важливо навчитися ефективно долати стрес, розвивати позитивний спосіб мислення та керувати своїми емоціями.

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать про необхідність психологічної підтримки та допомоги, серед яких – консультація психолога, відпочинок, конструктивне включення в освітній процес, командна наукова робота, спілкування з колегами, зниження навантаження, збільшення зустрічей із рідними та друзями, вільний час для себе, мотиваційна бесіда. Тому розвиток умінь ефективного керування стресом та підтримка позитивного емоційного стану допомагають створити стійку основу для ментального благополуччя викладачів закладів вищої освіти.

Результати дослідження надають важливі висновки щодо покращення психологічної підтримки та забезпечення ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни.

Ключові слова: психологічні чинники, заклади вищої освіти, освітній процес, викладачі закладів вищої освіти, стресові ситуації, ментальне здоров'я.

Iryna CHEREZOVA

PhD in Psychology, Associate Professor,
Berdiansk State Pedagogical University
irina.cherezova69@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6155-6297

Olga FROLOVA

PhD in Psychology, Associate Professor,
Berdiansk State Pedagogical University
art_divosvit@ukr.net
ORCID: 0000-0002-8942-7419

Natalia SERDIUK

PhD in Psychology, Associate Professor,
Berdiansk State Pedagogical University
serdyuknata85@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8395-674X

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PRESERVING THE MENTAL HEALTH
OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
IN THE CONDITIONS OF WAR**

Abstract. *The purpose of the article is to analyse and study the psychological factors of preserving the mental health of higher education teachers in wartime.*

It has been established that the current conditions create complex challenges for the mental health of higher education teachers. At the same time, mental well-being is determined by the quality of life, the ability to adapt in stressful situations and restore personal potential. The methodology of the study is based on the analytical method through the analysis of scientific literature on the research problem and the experimental method through the study of the psycho-emotional state of teachers of higher education institutions in the conditions of war.

It is noted that ways to maintain mental health include maintaining social connections, developing stress resistance, using self-regulation methods and positive thinking strategies.

The scientific novelty is that, using the method of analysing scientific sources and the results of a monitoring study, important psychological aspects of mental health of higher education teachers, such as stress, morale, and level of exhaustion, have been studied. It has been established that in order to maintain mental health, it is important to learn how to effectively cope with stress, develop a positive way of thinking and manage one's emotions.

Conclusions. *The results of the study indicate the need for psychological support and assistance, in particular, psychological counselling, rest, constructive involvement in the educational process, team research work, communication with colleagues, reducing workload, increasing meetings with family and friends, free time for oneself, motivational talk. Therefore, developing effective stress management skills and maintaining a positive emotional state help to create a sustainable basis for the mental well-being of higher education teachers.*

The results of the study provide important conclusions on how to improve psychological support and ensure the mental health of higher education teachers in wartime.

Key words: *psychological factors, higher education institutions, educational process, higher education teachers, stressful situations, mental health.*

Постановка проблеми. В умовах війни викладачі закладів вищої освіти можуть зазнавати значних психологічних навантажень та стресу, а збереження ментального здоров'я потребує комплексного підходу, який урахує потреби та допомагає викладачам адаптуватися до складних реалій сьогодення. Заклади вищої освіти (далі – ЗВО) зіштовхуються з численними викликами, які виникають через війну, розпочату російською федерацією на

початку 2022 р. Авторами було вивчено, що під час війни можуть виникати перешкоди для нормального функціонування закладів вищої освіти, тому важливим є розроблення безпекової стратегії для учасників освітнього процесу та забезпечення доступу до освітніх ресурсів. Також умови війни впливають на здійснення наукових досліджень, проєктів та грантів, що спонукає до пошуків додаткових шляхів фінансування в умовах кризи.

У поствоєнний час ЗВО можуть стати важливими інститутами відновлення соціально-економічного стану країни, містоутворювальними установами тощо. Розроблення таких програм відновлення може включати в себе ініціативи з підтримки психічного та психологічного здоров'я, відновлення освітньої інфраструктури та підтримку наукових досліджень для вирішення соціально-економічних проблем різних регіонів країни.

Аналіз наукових досліджень. Проблеми психічного й психологічного здоров'я громадян, здобувачів освіти, викладачів, молоді, умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, педагогів, психологів (Л. Карамушка, А. Коваленко, О. Кохун, М. Слюсаревський та ін.). Однак факт відсутності узагальнених праць щодо практичного досвіду збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу свідчить про потребу подальших наукових досліджень даної проблематики.

Мета статті – проаналізувати та дослідити психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду або спільноту [1]. Варто зазначити, що в умовах війни травматичні та стресові чинники можуть значно погіршити психосоціальний стан людини, зокрема викладачів, науково-педагогічних працівників і педагогів. Свідченням цьому є підвищені рівні тривоги та стресу, депресії та інші психічні розлади. У таких ситуаціях кваліфікована соціально-психологічна підтримка та допомога стають надзвичайно важливими.

На основі аналізу наукових джерел [4; 5] та в ході психологічних спостережень констатовано, що система підтримки викладачів ЗВО має включати в себе психологічну консультацію, терапію, групові заняття, а також інші форми соціально-психологічної підтримки. Важливо, щоб така підтримка була доступною, ефективною і надавалася кваліфікованими спеціалістами з відповідним досвідом роботи.

Зазначимо деякі ключові психологічні чинники, що сприяють збереженню ментального здоров'я викладачів ЗВО в умовах війни:

– Сприйняття підтримки. Важливо, щоб викладачі відчували підтримку своїх колег, керівництва та інших науковців (психологічна підтримка, індивідуальне консультування, групові психологічні сесії тощо).

– Розвиток стресостійкості. Викладачі можуть використовувати різноманітні методи і техніки для збільшення своєї стресостійкості (медитація, йога, дихальні або релаксаційні вправи тощо).

– Збереження робочо-особистісного балансу. Навіть у складних умовах життєдіяльності важливо мати особистий час для відновлення сил та заняття власними справами, підтримувати фізичну активність, проводити час із родиною та друзями.

– Професійна підтримка. Можливість обміну досвідом з іншими викладачами або фахівцями може бути корисною для підтримки психічного здоров'я та вирішення професійних проблем.

– Інформаційна обізнаність. Забезпечення викладачів достовірною та вчасною інформацією про ситуацію у країні, плани безпеки та можливість узяти участь в активностях щодо підтримки та збереження психічного здоров'я зменшують рівень стресу та стабілізують емоційний стан.

– Безпечне освітнє середовище та культура безпеки. Створення та підтримка безпечного освітнього середовища є одним із першочергових завдань закладу освіти в умовах війни, виконання якого реалізує право кожного учасника освітнього процесу на безпечні та нешкідливі умови навчання і праці, забезпечує відчуття впевненості та зменшує стрес.

Психічне здоров'я людини детермінується її індивідуальними особливостями та властивостями, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складники й чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів та афектів [4].

Важливо розуміти, що причини, які можуть викликати психічне нездоров'я викладачів ЗВО, є різноманітними і можуть бути об'єктивними та суб'єктивними [6; 3]:

1. Об'єктивні причини: стресові ситуації на роботі, а саме перенавантаженість, термінові завдання, вимоги до результатів діяльності та інші чинники, які створюють напруження на робочому місці; невпевненість у власних здібностях: викладачі можуть почувати себе невпевненими у своїх професійних навичках, знаннях або ефективності методів викладання; труднощі у взаємодії з колегами, адже конфлікти в колективі та відчуття ізоляції можуть негативно впливати на психічний стан викладачів.

2. Суб'єктивні причини: негативні переконання та погляди, самокритика або перфекціонізм, низька самооцінка, негативні установки можуть призвести до відчуття невдачі та стресу.

Усвідомлення вищезазначених причин допоможе викладачам ЗВО управляти своїм емоційним станом, використовувати ефективні стратегії подолання стресу, долати психологічні труднощі та бар'єри.

Із метою вивчення психоемоційного стану викладачів ЗВО нами було проведено моніторингове дослідження, яке включало опитування та анкетування. Респондентами виступили 138 науково-педагогічних працівників.

Моніторингове дослідження передбачало отримання кількісних показників індивідуальних психологічних станів викладачів ЗВО за трьома шкалами з 10-бальною системою оцінювання по кожній:

1. *Шкала 1.* Рівень напруги/стресу: від стану повного розслаблення (1 б.) до екстремально нестерпного рівня (10 б.).

2. *Шкала 2.* Рівень морального стану: від максимального рівня морального стану (1 б.) до екстремально пригніченого та нестерпного (10 б.).

3. *Шкала 3.* Рівень виснаження: від максимального рівня енергії (1 б.) до екстремального виснаження (10 б.) (рис. 1).

Який у вас рівень напруги чи стресу?		Який рівень морального стану?		Який рівень виснаження?	
10	Екстремально високий, нестерпний	10	Екстремально пригнічений, нестерпний	10	Екстремально виснажений, виснажений
9	Високий до екстремально високого, надзвичайно важко пережити	9	Пригнічений до екстремально пригніченого, надзвичайно важко пережити	9	Виснажений до екстремально виснаженого, важко пережити
8	Високий, дуже важко пережити	8	Високий рівень пригнічення, дуже важко пережити	8	Високий рівень виснаження, важко пережити
7	Від середнього до високого, важко пережити	7	Пригнічений до середнього до екстремально пригніченого, важко пережити	7	Перехід від повного до виснаження, на межі
6	Повний, важко пережити	6	Повний пригнічений, важко пережити	6	Повний виснаження
5	Від середнього до високого, важко пережити	5	Хороший моральний стан, від початку до повного пригнічення	5	Легко виснаження
4	Легкий, трохи дискомфортно	4	Виснаження у стресі, легко пережити	4	Легко, дощ неприємно втоми
3	Дуже легкий, комфортно	3	Нормальний рівень морального стану	3	Легко втоми, комфортно
2	Майже відсутній, відчуваю розслабленість	2	Добрий рівень морального стану	2	Втоми відсутня
1	Стан повного розслаблення	1	Максимальний стан над максимальним рівнем	1	Максимальний рівень енергії

Рис. 1. Визначення напруги/стресу, морального стану та виснаження за 10-бальною шкалою

Розглянемо результати проведеного дослідження за кожною шкалою, які представлені на рис. 2–4.

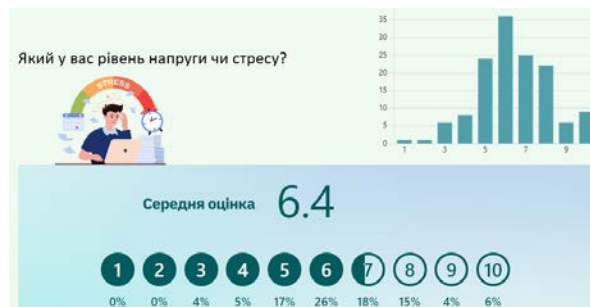


Рис. 2. Відповіді респондентів за шкалою 1

Відповідно до отриманих даних, середній показник шкали 1 «Рівень напруги/стресу» становить 6,4 бали (середній рівень), що свідчить про підвищений рівень напруги респондентів, проте він не досягає екстремального значення. Проте відомо, що на стрес організм людини відповідає неспецифічною стресовою реакцією, що несе загрозу фізичному (підвищення тиску, збільшення частоти серцевих скорочень, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, пригнічення імунної системи) та психічному (порушення якості мислення, уваги, запам'ятовування) здоров'ю людини. Як наслідок, знижується інтелектуальна працездатність, зростають психічна втомлюваність та виснаженість.



Рис. 3. Відповіді респондентів за шкалою 2

Відповідно до отриманих даних, середній показник шкали 2 «Рівень морального стану» становить 5,8 бали, що свідчить про його зниження до середнього рівня. Моральний стан розглядається як сукупність душевних переживань людини, які генеруються на чуттєвому рівні психіки людини під час взаємодії з об'єктивною дійсністю та усвідомлення осо-

бистісних якостей. Саме моральний стан є інтегральним показником, який визначає готовність до діяльності.



Рис. 4. Відповіді респондентів за шкалою 3

Відповідно до отриманих даних, середній показник шкали 3 «Рівень виснаження» становить 6,5 бали, що відповідає рівню вище середнього і не досягає екстремальних показників. Проте отримані дані звертають увагу на необхідність відновлення фізичних та емоційних сил викладачів. Постійний стрес, психологічний тиск, недосипання і неправильне харчування можуть призвести до розладу енергетичного балансу організму, що, своєю чергою, сприяє виснаженню. Також встановлено, що стан виснаження є одним із симптомів синдрому емоційного вигорання.

Результати проведеного нами моніторингового дослідження свідчать, що серед респондентів – викладачів ЗВО домінує середній рівень загального психологічного стану з тенденцією до зростання, що зумовлено чинниками соціальної дійсності та конкретними мікросоціальними умовами.

Наступним етапом нашого дослідження було відкрите опитування, у ході якого респонденти зазначили свої відповіді на запитання: «Якої психологічної підтримки ви потребуєте?». Був наданий 81 відгук, зокрема:

– Анонімні зустрічі з психологом, адже не дуже комфортно висвітлювати свої проблеми та переживання назагал.

– Більше вільного часу на спілкування з близькими та рідними.

– Установлення кордонів робочого часу: робочі питання вирішувати лише в робочі години.

– Зниження навантаження та кількості заходів, які потрібно відвідувати.

– Зустрічі з рідними та друзями, вільний час для себе та свого хобі.

– Консультація психолога, відпочинок.

– Максимальне включення в освітній процес, командна наукова робота, спілкування з колегами.

– Час для відновлення.

– Допомога щодо планування майбутнього, як упоратися зі зміною настрою.

– Проведення терапевтичних технік (терапія творчістю, психологічні техніки зняття стресу, знаходження ресурсу тощо).

– Мотиваційна бесіда.

– Допомога лікаря.

– Відпочинок.

Зважаючи на викладене, можна стверджувати, що важливим напрямом роботи ЗВО в умовах війни є створення комплексної системи психологічної підтримки науково-педагогічних працівників (психологічні консультації, програми психосоціальної реабілітації, методи психологічної інтервенції тощо).

Висновки. У статті проаналізовано ключові психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів ЗВО в умовах війни. Проведено моніторингове дослідження психоемоційного стану викладачів ЗВО, у якому брали участь 138 науково-педагогічних працівників. Встановлено, що моральний стан, напруга та стрес мають середній показник вираженості – 6 балів, що відповідає помірному рівню. Зазначено необхідність упровадження у діяльність ЗВО комплексної системи психологічного підтримки учасників освітнього процесу, зокрема науково-педагогічних працівників. *Подальші наукові розвідки* порушеної наукової проблематики вбачаємо в розробленні індивідуальних програм психологічного супроводу викладачів ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%B2%D1%96> (дата звернення: 03.04.24).
2. Добровольська Л., Фурсова О. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. 2023. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1070> (дата звернення: 05.04.2024).
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

4. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Ваша життєздатність в умовах війни» : препринт. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії наук України, 2022. 46 р.

5. Панок В.Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2(1). С. 1–16. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>

6. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4(1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

REFERENCES:

1. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia [World Health Organization.]. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%B2%D1%96> (data zvernennia 03.04.24) [in Ukrainian].

2. Dobrovolska, L., & Fursova, O. (2023). Umovy ta chynnyky zberezhenia psykho-lohichnoho zdorovia maibutnikh pedahohiv [Conditions and factors of preserving the psychological and psychological health of future teachers]. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1070> (data zvernennia 05.04.2024) [in Ukrainian].

3. Karamushka, L.M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty : Metod. Rekomendatsii [Mental health of the individual during the war: how to preserve and maintain it: Methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 52 p. [in Ukrainian].

4. Kokun, O.M. (2022). Vseukrainske opytuvannya «Vasha zhyttiezdatnist v umovakh viiny»: preprint. Kyiv [All-Ukrainian survey «Your viability in war conditions»: preprint. Kyiv]. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy, 46 p. [in Ukrainian].

5. Panok, V.H. (2020). Kontseptsiiia psykholohichnoho suprovodu osvitnikh reform u diialnosti psykholohichnoi sluzhby. diialnosti psykholohichnoi sluzhby [The concept of psychological support of educational reforms in the activities of the psychological service. activities of the psychological service]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>[in Ukrainian].

6. Sliusarevskiy, M.M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho sus-pilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi [The socio-psychological state of Ukrainian society in the context of a full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> [in Ukrainian].